

INNERE ANTREIBER

Es ist nie das Ereignis sondern immer unser Filter/unsere Interpretation/unsere Prägung, die uns "das Leben schwer machen"

Wir befassen uns zunächst mit den INNEREN ANTREIBERN

Sie können Stärke oder Belastung sein. Je unbewusster sie sind, desto problematischer. Deswegen dürfen wir sie als Solution Facilitator kennen und unserem Coachee ins Gewahrsam holen.

Übersicht über die typischen Antreiber

Sei perfekt! - Be perfect!

Beeil dich! - Hurry up!

Mach's (anderen) recht! - Please me (others)! - auf deutsch auch "**Sei gefällig**"

Sei stark! - Be strong!

Streng dich an! - Try hard!

Sei vorsichtig! - Be careful!

Nähere Betrachtung der typischen Antreiber

Mache es allen recht / Sei gefällig:

Will Erwartungen und Wünsche anderer errahnen und erfüllen.

Eigene Bedürfnisse sind weniger wichtig.

Wollen geliebt werden, sich anderen nahe und zugehörig fühlen.

Grundsatz: „Wenn ich es dir/Euch recht mache, wirst/werdet du/Ihr mich mögen.“

Stärken: hohe Empathie, Hilfsbereitschaft, Loyalität, Harmoniefähigkeit, Freundlichkeit,

Zurückhaltung, Hingabefähigkeit

Schwächen: konfliktscheu, vage, kaum eigener Standpunkt, schlechte Abgrenzung, nicht „Nein“ sagen, können leicht ausgenutzt werden

Sei perfekt

Menschen mit diesem Antreiber arbeiten viel und genau.

Mängel und Ungenauigkeiten schwer erträglich. Ansprüche an sich selbst sind sehr hoch.

Streben nach Vollkommenheit.

Grundsatz: „Es ist nie gut genug, es geht immer noch besser. Perfektion ist das Maß der Dinge.“

Stärken: Gründlichkeit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit, Detail-fokussiert

Schwächen: Pedanterie, Besserwisserei, hoher Stresspegel, geringe Kritikfähigkeit, Härte,

Tendenz zur Überforderung, mäkelig, sehen das Negative

Sei stark

Wollen möglichst jede Situation verlässlich meistern, alles im Griff haben. Vermeintliches

Schwäche-Zeigen ist unangenehm, sie wollen Unsicherheiten, Ratlosigkeit oder sonstige vermeintlich "schwache" Gefühle verbergen. Erlauben sich auch nur selten Stolz oder

Begeisterung.

Grundsatz: „Ich darf mir keine Schwäche bzw. nichts anmerken lassen.“

Stärken: kaum zu erschüttern, können sich gut behaupten, leistungsstark, große Ausdauer, sind oft die Zugpferde in einer Gemeinschaft, verlässlich

Schwächen: kaum Kontakt zu eigenen Gefühlen, distanziert, Fragen nach Unterstützung fällt schwer, kennen eigene Grenzen nicht, fehlende Genussfähigkeit, Härte

INNERE ANTREIBER

Streng dich an

Immer engagiert, immer was tun, Sie setzen all ihre Kraft ein, um das zu tun, was getan werden muss. Setzen auf Mühe und Aktionismus, um Lösungen zu finden. Sie nehmen anderen Verantwortung ab, übernehmen die "härtesten Fälle", geben oft ungefragt Ratschläge.

Grundsatz: "Das Leben ist anstrengend" - „Man muss sich anstrengen, dann schafft man's."

Stärken: Fleiß, Pflichtbewusstsein, Ausdauer, Leistungsstärke, hohe Belastbarkeit, Bereitschaft zur "Extrameile"

Schwächen: Überfordern sich selbst, innere Anspannung hat negative gesundheitliche oder zwischenmenschliche Konsequenzen, können Erfolge (auch das Leben) kaum genießen

Mach schnell

Menschen mit diesem inneren Antreiber wollen möglichst viel in wenig Zeit unterbringen. Ihre Art zu sprechen ist sehr schnell und sie antworten sofort auf Fragen, handeln sofort und oft hektisch. Sie wollen oft nicht zu Last fallen oder nur wenig Raum einnehmen. Oft haben sie aber auch Bedürfnis, die "Fülle des Lebens" zu erfahren und sind deshalb rastlos oder sehnsüchtig

Grundsatz: „Ich habe nur wenig Zeit, um alles zu tun, was mir wichtig ist.", „Ich muss schnell machen"

Stärken: Schaffen viel in kurzer Zeit, beflügeln die Dynamik in Gruppen, bringen Dinge in Bewegung, begeisterungsfähig, effizient, eignen sich für Aufgaben mit hohem Tempo/hoher Dynamik, Multitasking

Schwächen: Erhöhte Fehlerquote, Unruhe, Ungeduld mit sich selbst und anderen, fehlende Präsenz, Sprunghaftigkeit

Sei vorsichtig

Diese Menschen scheuen das Risiko, sind eher pessimistisch, mögen keine Überraschungen, sie brauchen viele Details, um sich sicher zu fühlen, tun sich häufig mit Entscheidungen schwer oder brauchen sehr lange für ihre Entscheidungen

Grundsatz: Das Leben ist gefährlich. Die nächste Katastrophe kommt bestimmt. Ich muss kontrollieren, um sicher zu sein.

Stärken: Vorausschauend. Hinterfragend. Sehen Dinge, die andere nicht sehen.

Schwächen: Gehen kein Risiko ein. Verpassen Chancen. Verpassen ihr Leben. Sorgen machen krank.

MERKE:

Jeder Mensch hat alle Antreiber in sich und sie sind auch nicht klar voneinander abgrenzbar. Sie haben Schnittmengen. Es geht nicht darum, die EXAKTE Kategorie festzulegen - sondern die Übersicht hilft uns, uns und andere besser zu verstehen.

Es gibt Antreiber, die in einem Lebensbereich auf den Plan treten und in einer anderen Situation nicht "kicken". Und: Antreiber können sich auch widersprechen.

Wir sind mal wieder mit der Komplexität des Lebens konfrontiert - und dürfen diese neugierig einladen.

WAS TUN MIT INNEREN ANTREIBERN

1) Bewusst machen

2) Hinterfragen - Will ich die Antreiber beibehalten oder ihre Macht über mich verändern?

3) Zur Veränderung: Erlaubnis-Arbeit - Die Erlaubnis-Arbeit erlaubt das, was der Innere Antreiber verbietet.

Fragenkatalog zur Erlaubnis-Arbeit

- Ist dir dieser Gedanke hilfreich? Stärkt er dich? Gibt er dir ein leichtes Gefühl?
- Falls nein: Welcher Gedanke würde dir helfen, dich stärken, die ein leichtes Gefühl geben?
- Was würde eine dir wohlgesonnene und kompetente Person dir in dieser Situation raten oder erlauben?
- Wenn alle erdenklichen Haltungen in dieser Angelegenheit möglich wären, welche Einstellung hättest du dann gern in dieser Angelegenheit?

Coaching-Trick, um ein Umdenken beim Gegenüber einzuleiten:

Du **identifizierst** einen belastenden Gedanken, den ein Innerer Antreiber deinem Coachee einflüstert.

Zum Beispiel hat dein Coachee erwähnt: "Ich bin jedes Mal vor den Montagsmeetings gestresst, weil ich mich da vor meinem Team beweisen muss."

Du **wiederholst diesen Satz 2x** im Gespräch und machst dann eine Pause:

Zum Beispiel: "Du hast mir gerade gesagt: Ich muss mich im Montagsmeeting beweisen (minimale Pause) - Also so, als ob es ein Gesetz gäbe, das besagt: Ich muss mich im Montagsmeeting beweisen. (Pause, bis der Coachee wieder zu sprechen beginnt)"

Dein Coachee formuliert ggfs. mit deiner Hilfe einen **Erlaubnis-Satz**.

Erlaubnissätze

- Positiv und im Präsens formuliert
- Besser kürzer als zu lang
- Der Coachee muss das Gefühl haben, dass der Satz im Kern absolut stimmig und erleichternd für ihn ist.

Zum Beispiel: "Ich darf im Montagsmeeting auch Unsicherheiten zeigen,"

Vielleicht mag der Coachee noch eine Ergänzung hinzufügen.

Zum Beispiel: "...weil das menschlich ist und die Fehlerkultur im Team fördert."

Weitere Beispiele:

"Ich darf in meinem Tempo und auf meine Art die Dinge erledigen."

"Ich darf anderen vertrauen."

"Ich darf Aufgaben ablehnen"

Auf der nächsten Seite findest du weitere Beispiele für das, was die Inneren Antreiber sagen könnten und wie man sie in Erlaubnissätze umdrehen werden.

Ziel der Arbeit mit den Inneren Antreibern

- Selbsterkenntnis
- Selbstbestimmtheit
- Wahl, ob ich den Inneren Antreiber in einer Angelegenheit als Superpower nutzen - oder meinem Erlaubersatz folgen möchte.

BEISPIELE FÜR INNERE-ANTREIBER-SÄTZE UND BEISPIELE FÜR ERLAUBER-SÄTZE

Kategorie "Sei perfekt"

- Sei immer gut angezogen. → Ich darf auch ungeschminkt am Teams-Call teilnehmen
- Empfange niemals Besuch in einem chaotischen Haushalt. → Ich darf Menschen in mein echtes Leben lassen.
- Mache keine Fehler. → Ich darf Fehler machen und daraus lernen.
- Wiege nie mehr als X Kilo. → Ich darf meinen Körper stets so annehmen, wie er ist.
- Verfolge konsequent und geradlinig deinen Weg. → Ich darf meine Meinung ändern,
- Prüfe alles genau. → Ich darf vertrauen, dass alles gut läuft.
- Das Leben ist ein ständiger Prüfstand. → Ich darf Erfahrungen machen und mich entspannen.

Kategorie "Mach es allen recht / Sei gefällig"

- Sag niemals Nein. → Ich darf Dinge ablehnen.
- Verstecke deine eigene Meinung. → Ich darf sagen, was ich denke.
- Übernimm Aufgaben für andere. → Ich darf Verantwortung dort lassen, wo sie hingehört.
- Kümmere dich zuerst um andere. → Ich darf gut für mich sorgen, bevor ich für andere da bin.
- Ich bin nicht wichtig. → Meine Meinung / Meine Bedürfnisse sind wichtig.
- Enttäusche niemanden. → Ich darf Erwartungen anderer unerfüllt lassen.
- Das Leben ist ein ständiger Verzicht auf meine Bedürfnisse. → Ich darf meine Bedürfnisse ernst nehmen und erfüllen.

Kategorie "Sei stark"

- Verstecke deine Gefühle. → Ich darf meine Gefühle zeigen – sie machen mich menschlich.
- Bitte niemals um Hilfe. → Ich darf um Hilfe bitten und Unterstützung annehmen.
- Ruh dich nicht aus. → Ich darf mich ausruhen und neue Kraft schöpfen.
- Das Leben ist ein Kampf. → Ich darf mir das Leben zur Freude gestalten.

Kategorie "Streng dich an"

- Ruh dich nicht aus. → Ich darf Pausen machen. Sie sind essentiell für meinen Erfolg.
- Sei niemals faul. → Ich darf entspannen, auch wenn nicht alles erledigt ist.
- Es darf nicht leicht sein. → Ich darf Leichtigkeit und Freude zulassen.
- Gib immer mehr als die anderen. → Ich darf auch mal Fünfe gerade sein lassen. Ich darf anderen die Problemlösung überlassen.
- Enttäusche niemanden. → Ich darf die Erwartungen anderer unerfüllt lassen.
- Das Leben ist ein Kampf. → Ich darf mit dem Leben fließen, statt dagegen anzukämpfen.

Kategorie "Mach schnell"

- Ruh dich nicht aus. → Ich darf innehalten und atmen.
- Triff Entscheidungen sofort. → Ich darf mir Zeit nehmen, um zu spüren, was richtig ist.
- Tagträume nicht. → Ich darf auch mal träumen – daraus entstehen Ideen und Wege / das entspannt mein Hirn.
- Sei effizient. → Ich darf Dinge in meinem Tempo tun.
- Tu nur Sinnvolles. → Ich darf Dinge tun, die einfach Freude machen.
- Das Leben ist Hektik. → Ich darf Ruhe in mein Leben bringen.

Kategorie "Sei vorsichtig"

- Vertraue niemandem. → Ich darf Menschen vertrauen und mich einlassen.
- Prüfe alles doppelt. → Ich darf meiner Intuition vertrauen.
- Überlasse nichts dem Zufall. → Ich darf loslassen und vertrauen, dass es gut kommt.
- Genieße dein Leben nicht zu sehr. → Ich darf das Leben in vollen Zügen genießen.
- Das Leben ist ein Minenfeld. → Ich darf die freudvollen Erfahrungen des Lebens sehen.
- Das Leben will mir Böses. → Ich darf glauben, dass das Leben grundsätzlich wohlwollend ist.